



## **REGOLAMENTO ATTIVITA' DI PREVEZIONE e MANTENIMENTO**

### **STATO DI EMERGENZA COVID-2 – A.A. 2020-2021**

#### **REQUISITI PER IL TESSERAMENTO**

- Per accedere alle attività di Fitness Medico (percorsi di riabilitazione e/o mantenimento) è **indispensabile effettuare una visita** presso il nostro medico interno Responsabile del settore Fitness Medico, *Dr. Palli (Medico dello Sport)*. Durante la visita il medico esegue uno screening generale sullo stato di salute e rilascia una prescrizione valida un anno. La visita andrà poi rinnovata entro la relativa data di scadenza. Qualora ciò non avvenisse, la Direzione si riserva la facoltà di bloccare le prenotazioni fino ad avvenuto rinnovo.
- Per fruire delle attività di Fitness Medico è indispensabile utilizzare la **tessera personale elettronica (badge)** per effettuare l'accesso all'area Fitness Medico e agli spogliatoi. Se non si è in possesso del badge personale l'accesso non sarà consentito.

#### **TESSERA PERSONALE ELETTRONICA (BADGE)**

- La tessera elettronica è **personale e non cedibile**, sulla stessa verrà caricata la quota e il periodo per l'accesso alle attività di interesse. La tessera sarà di proprietà del Poliambulatorio e **consegnata gratuitamente** al momento del primo tesseramento; rimarrà in possesso del Cliente fino a che deciderà di abbonarsi ai nostri servizi, nel momento in cui non frequenterà più sarà tenuto a riconsegnare la tessera in reception.
- Nel corso di validità di un abbonamento, se la tessera sarà smarrita e/o danneggiata il Cliente potrà ritirarne una nuova al **costo di 5 €**.
- E' possibile **effettuare l'accesso fino a 15 minuti prima dell'orario dell'inizio dell'attività** sottoscritta. Gli spogliatoi aprono alle 8.15.

#### **QUOTA DI ISCRIZIONE**

- La quota di iscrizione si versa presso la reception del Poliambulatorio ed ha un costo diverso a seconda dell'attività che si vuole svolgere. Per informazioni sui prezzi rivolgersi al personale di reception.
- Se il periodo di abbonamento è scaduto NON sarà permesso l'accesso fino a che non viene effettuata una nuova iscrizione.
- NON saranno effettuabili **recuperi** di giornate perse nell'arco del vostro abbonamento, eccezion fatta per SERI MOTIVI DI SALUTE che implicino un'astensione dall'attività superiore ai 7 giorni; per poter usufruire dei recuperi sarà necessario avvisare la reception del proprio stato di salute entro 1 giorno dalla data di assenza e presentare al proprio rientro certificato medico (recante prescrizione di astensione per un periodo superiore a 7 giorni di calendario). Eventuali festività comprese all'interno dell'abbonamento non saranno da ritenersi giornate da recuperare. Solo nei periodi di riduzione degli orari (festivi ed estivi) il Poliambulatorio dà la possibilità di sospendere gli abbonamenti delle attività ad accesso libero previ accordi presi con la reception.
- Per le attività a numero chiuso vedere le specifiche nella sezione ATTIVITA' DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO A NUMERO CHIUSO.

#### **NORME DI COMPORTAMENTO**

- E' obbligatorio mantenere un comportamento corretto ed educato, improntato al rispetto degli altri tesserati e del personale.
- La pulizia e l'ordine degli ambienti sono affidati anche alla buona educazione e al senso del rispetto dei tesserati.
- E' vietato circolare negli ambienti comuni senza indumenti.
- Ogni tesserato è tenuto a seguire le indicazioni dei chinesiologi e del personale incaricato; in particolare ad eseguire gli esercizi nel modo indicato, a non utilizzare gli attrezzi in modo diverso da quello per cui sono messi a disposizione, a non provocare situazione di pericolo per sé o per altri, ad osservare le elementari norme di igiene e di sicurezza e quelle dettate dalle disposizioni dei DPCM Covid-19.

Non si accettano mancanze comportamentali, l'intento del Poliambulatorio MEDICA è salvaguardare la tranquillità e

Poliambulatorio Privato **MEDICA**

Viale Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo) - Tel 051 6871080 Fax 051 6871203

medica@medipass.it www.medicapoliambulatori.it

di El.Si.Da srl - Società a Socio Unico

Sede Legale: Via Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo)

R.I. C.F e P. Iva 01514181203 - R.E.A. n. 339793 - Capitale Sociale i.v. € 100.000,00 - Direzione e Coordinamento di KOS S.p.A. Art.249 bis c.c



la sicurezza dei tesserati. In caso di inottemperanza la Direzione di riserva a suo insindacabile giudizio, in qualsiasi momento, di ritirare la tessera, sospendere l'abbonamento o, in casi estremi, di espellere il tesserato.

## NORME IGIENICHE GENERALI

- Si può accedere **solo con temperatura inferiore a 37.5°**. La temperatura verrà poi controllata all'ingresso dallo staff utilizzando un termoscanner.
- È obbligatorio **entrare all'interno della struttura con mascherina chirurgica o FP2** che copra bocca e naso.
- Si consiglia di non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- È opportuno starnutire e/o tossire nella piega interna del gomito e disinfettare gli attrezzi in uso in quel momento.
- Fazzoletti, mascherine monouso ed eventuali guanti dopo essere stati usati devono essere gettati nell'apposito contenitore per il successivo smaltimento differenziato.
- È consigliabile presentarsi qualche minuto prima dell'inizio dell'orario previsto per permettere allo staff di effettuare tutte le operazioni previste.
- E' consigliabile presentarsi muniti di autodichiarazione stampata e firmata scaricabile dal link [Autocertificazione](#) o ritirabile presso la Reception. In assenza di tale dichiarazione la stessa verrà fatta compilare in struttura. La compilazione dell'autocertificazione sull'app Gymmy non sostituisce quella cartacea.
- L'accesso ai servizi è consentito soltanto previa **prenotazione**.
- Prima di prenotarvi leggere con attenzione il protocollo per accedere a palestra e piscina.

## SPOGLIATOI E DOCCE

- ARMADIETTI: non è consentito lasciare negli spazi comuni borse ed indumenti, ma andranno **riposti negli armadietti utilizzabili debitamente imbustati**. Gli armadietti garantiscono la sicurezza solo se chiusi con un *lucchetto* avente diametro dello spessore dell'anello di chiusura di almeno 5 mm. La Direzione non è responsabile di furti o smarrimenti di oggetti lasciati incustoditi negli spogliatoi. Per gli oggetti di valore (portafogli, telefoni cellulari, etc.) si possono utilizzare le apposite *cassette portavalori* situate vicino alla reception e in palestra. Armadietti e cassette portavalori devono necessariamente essere liberate al termine dell'attività in quanto è vietato lasciare oggetti personali oltre l'orario di apertura. Se il personale addetto risconterà armadietti occupati al momento della chiusura provvederà ad affiggere un avviso e, dopo 48 ore, è autorizzato all'apertura dello stesso rimuovendo il lucchetto. Gli oggetti recuperati verranno depositati nel locale dedicato agli oggetti smarriti (vedi sotto).
- OGGETTI SMARRITI: ogni sera il personale di reception effettua un controllo degli spogliatoi, provvedendo a depositare eventuali oggetti dimenticati dalla clientela in apposito locale; in caso di smarrimenti, potrete quindi rivolgervi al personale di reception fornendo una descrizione dell'oggetto smarrito.

## COMUNICAZIONI ALLA CLIENTELA

- COMUNICAZIONI: nel corridoio che porta agli spogliatoi è allestita una *bacheca* all'interno della quale vengono affisse tutte le informazioni relative a variazioni degli orari o inserimento/modifica delle attività. Consigliamo di controllare in bacheca a ogni vostro ingresso al fine di essere informati sulle variazioni. Consigliamo inoltre, per evitare spiacevoli inconvenienti, nel caso di rientro dopo un prolungato periodo di assenza, di chiedere gli orari aggiornati in quanto la programmazione delle attività può subire variazioni.
- Consigliamo caldamente di aderire alla **newsletter** dalla home page del sito [www.medicapoliambulatori.it](http://www.medicapoliambulatori.it) oppure di richiedere l'iscrizione al **Gruppo Facebook "Medica Palestra & Piscina"** per rimanere sempre aggiornati su orari e novità.

## ATTIVITA' PREVENZIONE E MANTENIMENTO IN PALESTRA ATTREZZI

- **L'attività è suddivisa in fasce orarie di 1 ora** (50 minuti di allenamento effettivo e gli ultimi 10 minuti per raccogliere il proprio materiale ed uscire).
- Per garantire il rispetto delle distanze vengono ammesse al **massimo 7 persone per ogni fascia oraria**.
- Per gli utenti della palestra non è possibile utilizzare le docce. Gli spogliatoi e gli armadietti sono accessibili solo ai **disabili o grandi anziani con difficoltà motorie** (si consiglia di portare un lucchetto). **E' quindi obbligatorio presentarsi già vestiti per l'attività e cambiarsi le scarpe prima di accedere alla sala corsi e alla sala attrezzi. Si potranno utilizzare soltanto i servizi igienici.** Non è possibile stare in palestra scalzi.

Poliambulatorio Privato **MEDICA**

Viale Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo) - Tel 051 6871080 Fax 051 6871203

[medica@medipass.it](mailto:medica@medipass.it) [www.medicapoliambulatori.it](http://www.medicapoliambulatori.it)

di El.Si.Da srl - Società a Socio Unico

Sede Legale: Via Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo)

R.I. C.F e P. Iva 01514181203 - R.E.A. n. 339793 - Capitale Sociale i.v. € 100.000,00 - Direzione e Coordinamento di KOS S.p.A. Art.249 bis c.c

- **È obbligatorio igienizzarsi le mani al momento dell'entrata e continuare a farlo durante il periodo di permanenza.** Sono presenti in reception, nel corridoio che porta agli spogliatoi e in palestra dispenser e flaconi di gel igienizzante per la disinfezione delle mani. Tutti gli utenti sono invitati ad usarli al momento dell'entrata e poi con continuità durante l'attività.
- **E' necessario portare due asciugamani:** uno da mettere sui tappetini e macchinari e l'altro per asciugarsi.
- **L'attrezzatura e i vestiti non utilizzati devono essere riposti all'interno del proprio zaino o della propria borsa** che si può depositare sulle panchine presenti in palestra.
- Per gli effetti personali di valore sono presenti cassette portavalori.
- Per garantire la **sanificazione delle attrezzature** dopo l'utilizzo è obbligatorio disinfettare con lo spray in dotazione ai chinesiologi e buttare la carta utilizzata negli appositi contenitori di rifiuti indifferenziati.
- Nel corso di tutta la permanenza va rispettata la regola del **distanziamento tra le persone di almeno 1 metro e 2 metri per attività aerobiche.** Durante le attività aerobiche è possibile togliersi la mascherina.
- È opportuno portare con sé una borraccia e non dividerla con altri.
- Le bevande sono in vendita presso la sala d'attesa del Poliambulatorio ma sarà possibile acquistarli solo prima dell'ingresso in palestra. Non è permesso consumare cibo in palestra.
- Al termine della seduta si useranno **le uscite temporanee** segnalate in palestra.
- **È necessario prenotarsi tramite l'app Gymmy**, scaricabile dallo store del proprio smartphone, per la giornata e la fascia oraria desiderata. E' possibile **prenotarsi di settimana in settimana fino a 2 ore prima dell'inizio della fascia oraria prescelta** e ci si può **cancelare almeno 3 ore prima così da offrire la possibilità ad un altro utente di accedere. Le prenotazioni non disdette non saranno recuperate.** Per lasciare spazio al maggior numero di utenti possibile, consigliamo di prenotare un massimo di 3 sedute a settimana.
- Se l'orario al quale ci si vuole iscrivere è pieno ci si può iscrivere alla lista d'attesa. Nel caso qualcuno disdica la seduta l'applicazione invierà una notifica al primo utente in lista d'attesa che rientrerà automaticamente nella lista dei prenotati e potrà partecipare.
- Se una persona non ha prenotato ma nella fascia oraria desiderata non è ancora stato raggiunto il numero massimo di persone consentito, può rivolgersi alla reception o contattare il numero 051 0221 e chiedere di essere inserito.
- Coloro che sono impossibilitati ad attivare Gymmy possono riferirsi al personale di reception.

**IMPORTANTE:** gli orari verranno attivati al raggiungimento **minimo di 3 iscritti**. In caso non si raggiunga tale numero la struttura ha la facoltà di chiudere tali fasce inviando un messaggio tramite l'applicazione Gymmy. Si consiglia quindi di non disattivare le notifiche dell'applicazione. L'orario del Lunedì di Palestra attrezzi delle 8.30 è garantito anche senza il raggiungimento del numero minimo.

#### ATTIVITA' PREVENZIONE E MANTENIMENTO IN PISCINA

- **E' consentito l'utilizzo degli spogliatoi** dove è obbligatorio **tenere la mascherina** e utilizzare solo **gli armadietti, le panchine, i phon e le docce segnalati. Non è possibile lavarsi i capelli.** Scarpe, indumenti e borse devono essere imbustati e riposti all'interno di uno degli armadietti utilizzabili; questi contrassegnati da un cerchio rosso o blu a seconda degli orari di accesso (vedi tabelle affisse negli spogliatoi). Si consiglia di portare un lucchetto.
- E' obbligatorio l'uso di ciabatte di gomma pulite e di cuffia da piscina. Non si possono introdurre cibi sul piano vasca. E' obbligatorio **sostare nella vasca lavapiedi per farsi la doccia prima di accedere al piano vasca ed entrare in acqua.** Non è consentita l'applicazione di creme, oli e prodotti simili prima di entrare in acqua.
- Prima di entrare in acqua **attendere indicazioni dal chinesiologo** presente. Ci si può sedere sulle panchine mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro e tenendo la mascherina.
- E' possibile lasciare il proprio **accappatoio** negli attaccapanni segnalati.
- All'interno del **percorso flebologico** possono esserci al **massimo 3 persone ed è obbligatorio tenere la mascherina.** Hanno priorità ad accedere i possessori di regolare abbonamento. Chi non ne fosse in possesso deve essere autorizzato dal personale presente a bordo vasca.

Poliambulatorio Privato **MEDICA**

Viale Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo) - Tel 051 6871080 Fax 051 6871203

medica@medipass.it www.medicapoliambulatori.it

di El.Si.Da srl - Società a Socio Unico

Sede Legale: Via Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo)

R.I. C.F e P. Iva 01514181203 - R.E.A. n. 339793 - Capitale Sociale i.v. € 100.000,00 - Direzione e Coordinamento di KOS S.p.A. Art.249 bis c.c

- **Nel corso di tutta la permanenza va rispettata la regola di distanziamento tra le persone di almeno 1 metro.**
- **MEDICAZIONI:** per motivi igienici non è consentito entrare in acqua se si portano cerotti o medicazioni; in questo caso è sempre necessario rivolgersi al terapista presente sul piano vasca.
- **UTILIZZO DEGLI ATTREZZI:** gli attrezzi vengono distribuiti dal chinesologo durante le lezioni. E' severamente vietato immergere le bike in acqua da soli in quanto è un'operazione che deve essere effettuata dal chinesologo.
- **ORARI ed ACCESSO ALLE VASCHE:** per motivi di sicurezza è severamente vietato entrare in Piscina e nel Percorso Flebologico al di fuori degli orari di apertura delle attività e comunque in assenza del personale addetto; si potrà attendere l'arrivo del chinesologo utilizzando le apposite panche situate a bordo vasca.

#### Orari di Idroterapia Dinamica

- **L'attività è suddivisa in fasce orarie di 1 ora** (45 minuti di allenamento effettivo e 15 minuti per uscire dalla vasca, rientrare nello spogliatoio, lavarsi e cambiarsi).
- Per garantire il rispetto delle distanze vengono ammesse al **massimo 10 persone per ogni fascia oraria**. L'utilizzo della **mascherina è obbligatorio anche durante l'attività**.
- È opportuno portare con sé una borraccia o una bottiglietta d'acqua e non dividerla con altri.
- Le bevande sono in vendita presso la sala d'attesa del Poliambulatorio ma sarà possibile **acquistarli solo prima dell'ingresso in piscina**. Non è permesso consumare cibo in piscina.
- **È necessario prenotarsi tramite l'app Gymmy** scaricabile dallo store del proprio smartphone, per la giornata e la fascia oraria desiderata. E' possibile **prenotarsi di settimana in settimana fino a 2 ore prima dell'inizio dell'attività prescelta e ci si può cancellare almeno 3 ore prima** così da offrire la possibilità ad un altro utente di accedere. **Le prenotazioni non disdette non saranno recuperate**. Per lasciare spazio al maggior numero di utenti possibile, consigliamo di prenotare un massimo di 3 sedute a settimana.
- Se l'orario al quale ci si vuole iscrivere è pieno ci si può iscrivere alla lista d'attesa. Nel caso qualcuno disdica la seduta l'applicazione invierà una notifica al primo utente in lista d'attesa che rientrerà automaticamente nella lista dei prenotati e potrà partecipare.
- Se una persona non ha prenotato ma nella fascia oraria desiderata non è ancora stato raggiunto il numero massimo di persone consentito, può rivolgersi alla reception o contattare il numero 051 0221 e chiedere di essere inserito.
- Coloro che sono impossibilitati ad attivare Gymmy possono riferirsi al personale di reception.

**IMPORTANTE:** gli orari verranno attivati al raggiungimento **minimo di 3 iscritti**. In caso non si raggiunga tale numero la struttura ha la facoltà di chiudere tali fasce inviando un messaggio tramite l'applicazione Gymmy. Si consiglia quindi di non disattivare le notifiche dell'applicazione.

#### Orari di Riabilita Acqua e Palestra in acqua

- L'accesso ai servizi è consentito soltanto previa **prenotazione telefonica allo 051 0221 o presso la reception del Poliambulatorio** preferibilmente almeno il giorno prima.
- Per garantire il rispetto delle distanze vengono ammesse al massimo **10 persone per ogni fascia oraria**. L'utilizzo della **mascherina durante l'attività è obbligatorio**.
- **L'attività è suddivisa in fasce orarie di 1 ora** (45 minuti di allenamento effettivo e 15 minuti per uscire dalla vasca, rientrare nello spogliatoio, lavarsi e cambiarsi).

**IMPORTANTE:** gli orari verranno attivati al raggiungimento **minimo di 3 iscritti**. In caso non si raggiunga tale numero la struttura ha la facoltà di chiudere tali fasce orarie avvertendo telefonicamente, anche tramite sms.

#### ATTIVITA' DI PREVENZIONE E MANTENIMENTO A NUMERO CHIUSO

- **ORARI:** per motivi di sicurezza, non è consentito l'accesso alla palestra corsi o alla piscina prima dell'arrivo dell'istruttore.
- **ATTIVITA' IN PALESTRA:** valgono le stesse regole applicate alla Palestra Attrezzi. Consigliamo un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica, pantaloncini, ecc...) e calzini.



MEDICA

- ATTIVITA' IN PISCINA: valgono le stesse regole applicate alla Piscina.
- AVVIAMENTO DELLE ATTIVITA': le attività vengono avviate con un numero minimo di prenotazioni e hanno un numero massimo di accesso per consentire il distanziamento. Per essere sicuri di non rimanere esclusi il mese successivo, occorre **rinnovare l'abbonamento entro la fine del mese corrente**.
- RECUPERI: NON saranno effettuabili recuperi di giornate perse nell'arco dell'abbonamento.

*La Direzione, il personale medico ed il personale di palestra sono a vostra disposizione per fornirvi tutte le indicazioni ed i consigli utili in merito alle attività.*

Poliambulatorio Privato **MEDICA**

Viale Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo) - Tel 051 6871080 Fax 051 6871203

medica@medipass.it www.medicapoliambulatori.it

di El.Si.Da srl - Società a Socio Unico

Sede Legale: Via Minghetti n. 4 40017 San Giovanni in Persiceto (Bo)

R.I. C.F e P. Iva 01514181203 - R.E.A. n. 339793 - Capitale Sociale i.v. € 100.000,00 - Direzione e Coordinamento di KOS S.p.A. Art.249 bis c.c